

4月 北光すこやか倶楽部

(in 札幌市アカシア若者活動センター)

北光すこやか倶楽部は、北光地区にお住いの概ね65歳以上のどなたでもご参加いただけます。※初めて参加する方は介護予防センター北光(011-752-6110)にご連絡ください。

睡眠とストレスのお話

ヤクルトさんにすこやか倶楽部の先生として来ていただきます。心と体の健康に欠かせない「睡眠」について乳酸菌の話を交えてお話していただきます。

講師：札幌ヤクルト販売株式会社の先生

参加費：無料

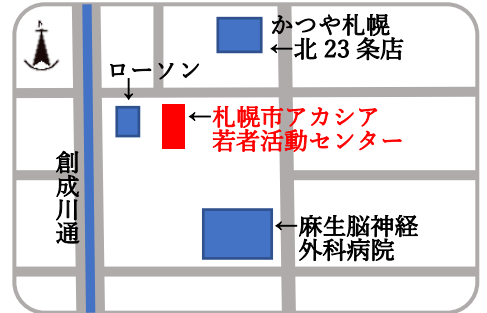
日時：4月15日(水) 13:30~14:30

※13:30には到着しているようにお願いします

場所：札幌市東区北22条東1丁目1-8

札幌市アカシア若者センター活動室1

持ち物：マスク着用の上、水分、タオルを持参してください
動きやすい外靴でお越しください



介護予防センターからのお願い

- ★会場予約の関係でお部屋や日時が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ★感染予防のためマスク着用、検温、体調チェック、消毒などをお願いします。体調不良や感染症の疑いがある方は参加をご遠慮ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター北光 (担当 新山・前中)

札幌市東区北17条東5丁目2-5

特別養護老人ホーム 大友恵愛園内

TEL (011) 752-6110



〒060-0805 札幌市東区北17条東5丁目2-5
TEL 011-752-6110

心も体もすこやかに！今日の脳トレ

みなさま今日も元気にお過ごしでしょうか。

本日は「かなひろい」ご紹介させていただきたいと思います。注意力の向上などの効果が期待できます。ぜひやってみてくださいね！

問題

赤い蠟燭と人魚（小川未明著）の
文章を読んで、「あ・い・う・え・お」
の文字に○をつけましょう！



にんぎょは、みなみのほうのうみにばかりすんでいるのではありません。きたのうみにもすんでいたのであります。

ほっぼうのうみのいろは、あおうございました。あるとき、いわのうえに、おんなのにんぎょがあがって、あたりのけしきをながめながらやすんでいました。

くもまからもれたつきのひかりがさびしく、なみのうえをてらしていました。どちらをみてもかぎりない、ものすごいなみが、うねうねとうごいているのであります。

なんという、さびしいけしきだろうと、にんぎょはおもいました。